

■ 書 評



ユマニチュード入門

本田美和子, イヴ・ジネスト,
ロゼット・マレスコッティ
著

医学書院

2014年6月 148頁

本体価格 2,000円+税

ユマニチュード (Humanity) は、フランスの体育学の教師であるイヴ・ジネスト氏とロゼット・マレスコッティ氏の2人によって考案された、知覚・感情・言語を駆使した包括的コミュニケーションに基づく『ケアの技法』である。

1979年、医療施設で働くスタッフの腰痛予防対策とケアへの支援の依頼を受けて、両氏は高齢者ケアの現場に足を踏み入れた。彼らが目にしたのは、「すぐに済むから動かないで」と繰り返しながら必死にシャワー浴や口腔ケアを行うスタッフと、大きな声をあげて抵抗する高齢者の姿であった。介護施設であるということを知らなければ『拷問』のようにすら見える現場を前にした彼らには、認知症の高齢者がケアを拒絶するのは人間として当然の「防御」であるように見えたという。そうして、体育学の専門家による、生きる上での尊厳に関わる「立つ」ことや「歩く」ことを柱の1つに置いたケアの実践がはじまった。医療現場の常識にとらわれず、「人間は死ぬまで立って生きることができる」ことを提唱し、「あの人やると、なぜかうまくいく」ケアを仔細に観察し、技法としてのユマニチュードを確立させたのだ。

ユマニチュードという言葉は、フランス領植民地に住む黒人が自らの“黒人らしさ”を取り戻そうと起こした運動である「ネグリチュード (Negritude)」を起源とし、人間の尊厳の回復という意味を込めて生まれた造語であるという。この技法は、「人とは何か」「ケアをする人とは何か」を問う哲学と、それに基づく150を超える実践技術から構成される。

さまざまな機能が低下し、ケアが必要な状態になったとしても、最期の日まで尊厳をもって暮らし、その生涯を通じて“人間らしい”存在であり続けることを支えるために、ケアを行う人々がケアの対象者に「あなたのことを、わたしは大切に思っています」という

メッセージを常に発信すること、その人の“人間らしさ”を尊重し続けることが、哲学としてのユマニチュードである。

老いや病や障害によって失われた尊厳を取り戻すための技法では、「見る」「話す」「触れる」「立つ」ことが4つの基本の柱とされる。視線をつかむ、ケアの内容を相手へのメッセージとして実況中継する、手のひら全体でゆっくり優しく触れる、立位と座位を組み合わせたケアを行うことで立てる自信と誇りを取り戻すことを支援する。本書では豊富なやさしい挿絵を通して、これらのケアの実践技術について学ぶことができる。

『魔法? 奇跡? いえ技術です。』という印象的な帯紙が付いた本書が書店に並んでから程なくして、本書の著者であり、ユマニチュードを日本に導入した本田美和子氏の講演を実際に聴く機会を得た。実際のケア場面の映像を交えた本田氏の講演は衝撃的だった。『通常の』ケアを絶叫しながら拒絶する認知症高齢者が、ユマニチュードというケア技法の実践により別人のような穏やかな笑顔で過ごし、ケアをする看護師も自然と生き活きと楽しげに働いているのだ。「人を尊重する」という当たり前のことを突き詰めることで、『魔法のような』劇的な効果が生まれる。それは魔法では決してなく、誰もが学び実践することができる具体的な技術であるという。

それまで半信半疑であったことも忘れ、すぐさま本書を手にし、日々の臨床の中で見様見真似で実践を試みてみた。自らの立ち居振る舞いを省みるきっかけとなり、確かな効果を実感させるものであった。対人援助の現場においては、やりがいや本来の豊かで深みのある仕事の楽しさを忘れ、疲弊してしまう方も少なくない。ケアを受ける人、ケアを行う人双方の尊厳の尊重を根幹においたユマニチュードを『技術』として共有し、協働することは、ケアを行うスタッフのメンタルヘルスの観点からも効果が見込めそうだ。

「人間らしさを尊重する」という、認知症や高齢者に限らずすべての人のケアに汎用し得る『当たり前のこと』を哲学とするこの技法の存在を、精神保健医療福祉に携わる多くの皆様とも共有したい。精神科の個性を考慮しつつその哲学を取り入れることで、精神科医療のリカバリーへの道標ともなりうる『ユマニチュード入門』をお薦めする。

(熊倉陽介)